

Sever do Vouga, domingo, 7 de janeiro de 2024.

Vai ficar na minha memória por, pela primeira vez na vida, ter subido ao degrau mais alto do pódio. Pena foi tê-lo feito em solitário. Teria outro élan se...



De facto foi um dia glorioso, com partida às 8:00 e com 2 míseros graus de calor que pouco mais subiram ao longo do dia, mas que deu para, passados uns km, começar a sentir as mãos a aquecer e o resto do corpito também.

Dia de sol, vento inexistente e trilhos «fabulásticos», e, porque foi uma semana chuvosa, rios, ribeiras e linhas de água a trazer aquela frescura, e alívio, aos pés que os “trailers” tão bem conhecem, lama qb e pisos macios da muita folhagem caída.

Cascata da Cabreira e muitas outras menores superlativas de água.

Sinalização correta e o brinde de um km extra, disseram à partida que era um bónus.

INDIV. RANK	TEAM'S RANK	PODIUM	ATHLETE	TEAM	REGISTERED	FAVOURITES
-------------	-------------	--------	---------	------	------------	------------

ROUTE:

VOUGA TRAIL L	INFO	SUMMARY	MAP	DIPLOMA		
---------------	------	---------	-----	---------	--	--

**1165 - LUIS MENDES** ADD TO FAVOURITES ☆

**CATEGORY:** M65  
**TEAM:** CLUBE MILLENNIUM BCP  
**COUNTRY:** PORTUGAL

**LAST LOCATION:** FINISH LINE  
**HOUR:** 15:06:31  
**TIME:** 07:06:31.013  
**DISTANCE:** 37.008 km  
**SPEED:** 5.206 km/h  
**PACE:** 11:31.509 min/km

**LON:** -8.36518800  
**LAT:** 40.72684300  
**DIST:** 37.008 km  
**ALT:** 218 m  
**ALT MAX:** 837 m  
**ALT MIN:** 45 m  
**D+:** 2081 m  
**D-:** 2082 m  
[GET DIRECTIONS ↗](#)

**STATUS:** FINISHED

	OVERALL	MALES	M65
<b>POSITION</b>	280	219	1
<b>DIFFERENCE</b>	03:46:33.423	03:46:33.423	00:00:00.000



Resumindo, região espetacular para a prática de caminhadas. Recomendo, e para o ano, quiçá, a ultra.

Participaram mais dois colegas, e com o João Silva até tive a oportunidade de falar enquanto esperávamos o tiro de partida.

POS.	BIB	G	NAME	COUNTRY	TEAM	CATEGORY	TIME	DIFFERENCE
242	1163	M	ANTONIO ALVES	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	M45	06:16:16.497	02:56:18.907
243	1164	M	JOÃO SILVA	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	M55	06:16:16.817	02:56:19.227
280	1165	M	LUIS MENDES	PORTUGAL	CLUBE MILLENNIUM BCP	M65	07:06:31.013	03:46:33.423

2024-01-07 Sever do Vouga,

Luíz Mendes